
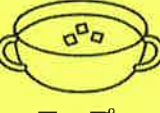









熱中症予防のカギ！

熱中症とは？

室温や気温が高い中での作業や運動により、水分やナトリウムなどのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇・体がだるい・めまい、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

食事からも水分をとりましょう

汁もの	水分の多い野菜 (夏が旬の野菜には、豊富な水分が含まれています)	果物
 みそ汁  スープ	 キャベツ  きゅうり  なす  トマト  ピーマン	 すいか  メロン

冷蔵庫に常備する飲み物について

日常的な飲み物として望ましいのは、水や麦茶です。清涼飲料水やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水の代わりにたくさん飲むのは控えましょう。



運動中の水分補給について

少年団や部活動の時は、予防のために「のどが渇く前に」「こまめに」水分をとることが大切です。



6月の旬の食材 ジャガイモ



新じゃがとは、一般的には春先から初夏に出回るじゃがいものことで、大きな特徴は、皮が薄く皮ごと食べられることです。そのため、皮の周りに多く含まれるビタミン類を余すところなく摂取できます。じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれ守られているので、加熱しても壊れにくくなっています。

新じゃがの旬は3月から6月頃ですが、北海道産のものは時期が少しずれ、7月から8月に出回る物を指す場合が多いようです。

6月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー655kcal(640) たんぱく質26.7g(24) 脂質21.7g(22)
中学校	エネルギー791kcal(820) たんぱく質31.0g(30) 脂質24.8g(27)

6月 予定献立表

～6月の浦幌産食材～
豆類 牛乳 じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1	ターメリックライス	ポークビーンズ		ささみとコーンのサラダ	牛乳	
水	米 パター カレー粉	豚ひき肉 ベーコン 大豆 金時豆 じゃがいも にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム ケチャップ ドミグラスソース(小麦粉 牛脂 トマト 玉ねぎ ポークエキス りんご含む) ウスターソース コンソメ		ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	牛乳	
2	藕ごぼうごはん	すまし汁	厚焼きたまご	いんげんのゴマみそあえ	牛乳	
木	米 大麦 鶏肉 ごぼう にんじん えだまめ 生姜	豆腐 えび団子(えび すけそうだら 玉ねぎ バン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	卵	さやいんげん にんじん もやし ごま	牛乳	
3	チョコチップパン	えびと野菜のスープ	鶏のからあげ	はるさめサラダ	牛乳	からあげ 小・中 2個 幼・保 1個
金	小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チョコレート	えび 白菜 ほうれん草 にんじん とりがら コンソメ	鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 米油	はるさめ きゅうり コーン ハム ごま ごま油	牛乳	
6	ごはん	きくらげの中華スープ	さんまの塩焼き	切り干し大根のナムル	牛乳	かみかみ 週間
月	米	豚肉 にんじん たまねぎ 白菜 はるさめ きくらげ とりがら 中華スープの素(魚醤パウダー含む)	さんま	切り干し大根 にんじん ほうれん草 ハム ごま ごま油 からし ラー油	牛乳	
7	焼きそば		チーズフライドポテト	白玉もちのゼリーあえ	牛乳	
火	蒸し中華めん 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ 生姜 ごま油 焼きそばソース(りんご含む)		じゃがいも 米油 粉チーズ	白玉もち みかん(缶) バイン(缶) 甘夏みかんゼリー(りんご果汁含む)	牛乳	
8	ごはん	かきたま汁	さほのみそ煮	きんぴらごぼう	牛乳	
水	米	豆腐 つと ほうれん草 えのき 卵 かつお節 かつおエキス	さば 生姜	豚肉 ごぼう にんじん つきこんにやく とうがらし	牛乳	
9	チキンライス	コンソメスープ	たらものニエール	大豆のサラダ	牛乳	
木	米 鶏肉 コーン たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ トマトピューレ パター コンソメ 香辛料	たまねぎ 長ねぎ にんじん セロリ コンソメ	たら 小麦粉 レモン汁 パター	大豆 ハム りんご きゅうり コーン アーモンド マヨネーズ	牛乳	
10	たまごパン	パンフキンポタージュ	ガーリックチキン	キャベツとコーンのサラダ	ジョア	
金	小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	かぼちゃ たまねぎ パセリ 牛乳 コンソメ 生クリーム	鶏肉 バジル にんにく オリーブ油	キャベツ コーン りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ	脱脂粉乳 生クリーム	
13	ごはん	チンゲン菜のスープ	黒ガレイの野菜あんかけ	小松菜のごまあえ	牛乳	カレイ 小・中 1個 幼・保 1/2個
月	米	えび ベーコン チンゲン菜 はるさめ コーン とりがら	黒ガレイ 米油 ピーマン にんじん たまねぎ 干しいたけ ケチャップ	小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳	
14	アスパラとベーコンのスパゲティ		グリルチキン	フロッキーサラダ	牛乳	
火	スパゲティ オリーブ油 ベーコン コーン たまねぎ アスパラ にんじん にんにく コンソメ		鶏肉 にんにく	フロッキー きゅうり キャベツ ハム りんご酢	牛乳	
15	ごはん	菜煎煮	さんまの生姜煮	ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳	
水	米	鶏肉 こんにやくじゃがいも 生揚げ ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん ごま油 干しいたけ かつおエキス 昆布エキス	さんま 生姜	ほうれん草 もやし かつお節	牛乳	
16	えだまめごはん	大根のみそ汁	鱈の焼きづけ	野菜の酢みそあえ	牛乳	
木	米 えだまめ かつおエキス 昆布エキス	大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	鱈	焼きちくわ ちりめん キャベツ コーン ほうれん草 ごま	牛乳	
17	あずきパン	トマトと卵のスープ	ささみのマスタードフライ	かぼちゃマカロニサラダ	牛乳	
金	小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 小豆	ベーコン たまねぎ トマト レタス 卵 とりがら コンソメ	鶏ささみ マスタード 小麦粉 卵 パン粉 米油	マカロニ かぼちゃ にんじん 大豆 ヨーグルト マヨネーズ	牛乳	
20	チキンカレー	杏仁ミルクデザート	チーズ(中)	牛乳	牛乳	チーズは 中学校のみ
月	米 大麦 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん えだまめ りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース ケチャップ 小麦粉 パター 香辛料 はちみつ コンソメ	ミルクデザート(杏仁味) 牛乳 バイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶)	チーズ	牛乳		
21	しょうゆラーメン	スイートポテトコロッケ	中巻あえ	牛乳		
火	中華めん 豚肉 つと メンマ もやし 長ねぎ 生姜 にんにく ラード 豚骨 ごま油 ラーメンスープ 鳳凰醤油(豚・鶏ガラスープ ポークエキス 魚醤 たまねぎ にんにく 豚肉 豚脂 ごま)	スイートポテトコロッケ(さつまいも マーガリン パン粉 小麦粉 植物油 マッシュポテト ごま 乾燥卵白) 米油	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ アーモンド ラー油	牛乳		
22	ごはん	小松菜とエリンギのみそ汁	ミートローフ	ほうれん草のごまあえ	牛乳	
水	米	小松菜 エリンギ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	豚ひき肉 たまねぎ にんじん 卵 牛乳 パン粉 ケチャップ ウスターソース	ほうれん草 もやし にんじん ごま ごま油	牛乳	
23	中華風炊き込みおこわ	うずら卵のスープ	ほっけの塩焼き	大根とツナのサラダ	牛乳	
木	米 もち米 鶏ひき肉 大豆 生姜 オイスターソース	うずら卵 にんじん チンゲン菜 とりがら 干しいたけ 中華スープの素(魚醤パウダー含む)	ほっけ	大根 きゅうり にんじん カットわかめ ツナ	牛乳	
24	ミルクパン	白菜のクリーム煮	チキンのスパイス焼き	コーンサラダ	牛乳	
金	小麦粉 ショートニング 卵 加糖練乳 牛乳 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	白菜 たまねぎ にんじん コーン えだまめ 牛乳 パター 小麦粉 生クリーム コンソメ	鶏肉 シーズニングスパイス	キャベツ きゅうり にんじん コーン からし	牛乳	
27	ごはん	フイロギ	しゅうまい	ひじき入りおひたし	牛乳	しゅうまい 小・中 2個 幼・保 1個
月	米	豚肉 たまねぎ にんじん もやし にんにく ごま油 トウバンジャン	えび風味しゅうまい(たまねぎ 小麦粉 魚肉すり身 えび えびエキス 卵白 チキンエキス ポークエキス)	ほうれん草 にんじん ひじき かつお節	牛乳	
28	天ぷらうどん		ポテトのチーズ煮	つぶつぶりんご&カムカムゼリー	牛乳	
火	ゆでうどん 鶏肉 つと にんじん 長ねぎ ほうれん草 とりがら 干しいたけ かつおエキス 昆布エキス とうがらし 野菜かき揚げ(たまねぎ にんじん パーム油 小麦粉 ごぼう 香菊) 米油		じゃがいも ベーコン パセリ チーズ パター コンソメ	つぶつぶりんご&カムカムゼリー(りんご果汁 りんご果肉含む)	牛乳	
29	ごはん	肉じゃが	さほのごまだれ焼き	白菜のおひたし	牛乳	
水	米	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらすき さやいんげん かつおエキス 昆布エキス	さば ごま	白菜 もやし かつお節	牛乳	
30	ゆかりごはん	つみれ汁	たら青のりフライ	えのきのごまあえ	牛乳	
木	米 ゆかり 米サラダ油	すりみ(卵、魚肉エキス含む) 脱脂粉乳 卵 にんじん 白菜 長ねぎ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	たら 卵 小麦粉 パン粉 青のり 米油	えのき 小松菜 にんじん ごま	牛乳	